

37 - PERFIL DO ESTILO DE VIDA INDIVIDUAL DE PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO

EDUARDA EUGENIA DIAS DE JESUS, RICARDO CLEMENTE ROSA, ICRACIR ROSA,
ALEXANDRE DA ROSA, FABRÍCIO FAITARONE BRASILINO, PEDRO JORGE CORTES
MORALES

Universidade da Região de Joinville – Univille, Joinville - SC, Brasil
eduardaeugenia3@gmail.com

doi:10.16887/91.a1.37

Introdução

O estilo de vida está relacionado a vários aspectos comportamentais da sociedade, e cada um desses fatores, influenciam diretamente a saúde e a consistência da qualidade de vida (PÖLLUSTE *et al.*, 2016). Desta forma, pesquisas que buscam investigar os diferentes processos associados ao modo e maneira com que os indivíduos escolhem conduzir a própria existência, tem cada vez mais despertado o interesse da comunidade científica.

À vista disso, cresce a importância da construção do conhecimento acerca desta temática, uma vez que a população está constantemente exposta a mudanças que interferem nos padrões de vida (FRUTUOSO, MILITÃO; GONÇALVEZ, 2020). Tendo em vista os fatos mencionados, os autores Nahas, Barros e Francalacci (2000), desenvolveram um instrumento com o intuito de analisar o estilo de vida da população de forma individualizada ou até mesmo em grupo, com base nos seguintes componentes: nutrição, atividade física, comportamento preventivo, relacionamento social e controle do estresse.

A referida ferramenta avaliativa foi denominada como Perfil do Estilo de Vida Individual (PEVI), conhecido como Pentáculo do Bem-Estar (FRUTUOSO, MILITÃO; GONÇALVEZ, 2020). Neste questionário, o primeiro componente faz alusão às questões nutricionais. Logo, está relacionado com a alimentação ou constituição dos substratos energéticos do ser humano para a rotina diária, requisitos básicos indispensáveis para a promoção da saúde (JAIME *et al.*, 2018).

Entretanto, por fazermos parte de uma sociedade consumista e imediatista, é possível constatar práticas incorretas e pouco conhecimento em relação a alimentação (CUNHA; SOUSA; LANDIM, 2020). Portanto, torna-se importante entendermos que a má alimentação é um dos principais fatores de risco vinculados na obtenção de várias doenças (BORTOLINI *et al.*, 2020). O segundo componente, está relacionado a atividade física (AF), cuja a prática regular é altamente recomendada.

Sendo assim, a AF é qualquer movimento realizado pelos músculos do corpo humano, capaz de provocar um gasto calórico acima dos níveis de repouso. Por consequência, a sua realização em prol de uma vida ativa, pode prevenir em 30% o número de mortes no mundo (MELLO; RIBEIRO; OKUYAMA, 2020). O comportamento preventivo, terceiro componente do instrumento de pesquisa, refere-se aos cuidados para determinadas exposições que podem vulnerabilizar e potencializar riscos para a saúde humana (OLIVEIRA; MORÉGULA; SILVA, 2020).

Dentre essas exposições, podemos citar: o uso de cinto de segurança e a forma de dirigir (SANTOS; ANDRADE; MARTINS, 2017); cuidados com o tabagismo (HAASOVA *et al.*, 2016); o equilíbrio durante o consumo de bebidas alcoólicas (LA FAUCI *et al.*, 2019); e a conscientização do controle da pressão arterial e do colesterol (PIO-ABREU; DRAGER, 2020; RODRIGUES, FERNANDES; DELGADO, 2020). No quarto componente, encontramos o domínio relacionamento social. Este item engloba a compreensão da necessidade do convívio humano, que pode ser manifestado nas amizades, relacionamentos e laços familiares. Diante disso, cultivar relações afetivas e interpessoais, é fundamental para o desenvolvimento pessoal e profissional (PALÚ; SCHÜTZ; MAYER, 2020).

Por fim, como último componente analisado no PEVI, temos o controle do estresse. Para Nahas (2017), é muito importante saber que o indivíduo possui tanto um estresse positivo (eustress – estimulante) quanto negativo (distress – desgastante), e portanto, é algo muito natural da nossa existência. Entretanto, distúrbios que modificam este equilíbrio, podem trazer consequências danosas ao corpo. Por isso, o estresse é causado por vários aspectos, como por exemplo, a sobrecarga do trabalho, a necessidade de estar atualizado e as consequências sob pressão (ABDULMASSIH; NASCIMENTO, 2020).

De acordo com o que foi referenciado, é essencial um estilo de vida que mantenha o equilíbrio desses cinco domínios apresentados, a fim de converter tais comportamentos em qualidade de vida (LUCENA *et al.*, 2020). Nesse contexto, as academias desenvolvem estratégias que culminam na melhoria da saúde física e mental da população (PEDROSA *et al.*, 2016). Todavia, a conscientização precoce do praticante frente a escolhas e condutas adequadas, impactará em benefícios para usufruto a longo prazo, estimulando assim, a redução de comportamentos de risco (GOMES; PAPPEN, 2019). Por esse motivo, este estudo tem por objetivo verificar o perfil do estilo de vida individual de praticantes de musculação.

Metodologia

Este estudo definiu-se como uma pesquisa observacional, transversal de caráter descritivo-exploratório. A amostra foi composta por 78 praticantes de musculação de ambos os gêneros, com média de idade de 35,08±9,21 anos, pertencentes a uma academia da zona norte de Joinville/SC.

Foram aceitos nesta pesquisa, os indivíduos devidamente matriculados na academia e com regularidade de frequência de pelo menos duas vezes na semana. Utilizamos como parâmetro de exclusão, o preenchimento inadequado do instrumento de pesquisa. A triagem dos participantes se deu por convite pessoal, tornando a escolha intencional e constituindo assim, uma amostragem por conveniência. Logo após, foi apresentado o objetivo do estudo e suas características aos candidatos, que optando pela participação, foram instruídos a assinar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

Como instrumento de pesquisa, foi aplicado o questionário do Perfil do Estilo de Vida Individual - PEVI de Nahas, Barros e Francalacci (2000, p. 56), com 15 questões fechadas, divididas nos 5 domínios (nutrição, atividade física, comportamento preventivo, relacionamento social e controle do estresse) que representam características relacionadas ao estilo de vida. A escala de classificação das respostas foi realizada da seguinte forma: zero [0] significa que “absolutamente não faz parte do seu estilo de vida”; um [1] “às vezes corresponde ao seu comportamento”; dois [2] “quase sempre verdadeiro ao seu comportamento”; três [3] “a afirmação é sempre verdadeira no seu dia-a-dia” ou “faz parte do seu estilo de vida”.

Deste modo, é importante ressaltar que os escores 2 e 3 denotam uma conduta positiva para a questão avaliada. Contudo, os escores nos níveis 0 e 1 estabelecem um diagnóstico negativo, indicando a existência de comportamentos de risco. Para a elaboração do Pentágono do Bem-Estar, utilizou-se a mediana de cada questão, e assim a identificação de aspectos positivos ou negativos referentes ao estilo de vida.

Os dados foram analisados através da estatística descritiva (frequências absoluta, relativa, média e desvio padrão), com tabulação e plotagem no programa *Microsoft Excel® for Windows®10*. O tratamento estatístico foi realizado por intermédio do programa *Statistical Package for the Social Sciences - IBM SPSS® 16.0*. Após a determinação da normalidade da distribuição dos dados, por meio do teste de *Kolmogorov-Smirnov*, verificou-se a correlação entre idade e o PEVI score pelo teste de *Pearson* e os valores de $p < 0,05$ foram considerados significativos. Este estudo tem o parecer favorável do Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Universidade da Região de Joinville/SC - UNIVILLE, sob o número 0802.012.

Resultados

A amostra foi composta em sua totalidade por 78 indivíduos, sendo possível verificar uma predominância do gênero feminino (42/54%), com média de idade de 34,45±9,01anos, seguida do gênero masculino (36/46%), com média de idade de 35,81±9,50 anos. De acordo com os dados expostos na Tabela 1, constatou-se no componente nutrição o predomínio dos hábitos de “quase sempre” incluir ao menos 5 porções de frutas e hortaliças na alimentação diária (36/46%), o comportamento de “quase sempre” evitar a ingestão de alimentos gordurosos e doces (50/64%) e “sempre” realizar de 4 a 5 refeições cotidianas (33/42%).

Em relação ao domínio atividade física, prevaleceram as respostas voltadas para o comportamento sedentário nos momentos de lazer (28/36%), “nunca” realizar exercícios de força e alongamentos (28/36%), “às vezes” praticar exercícios de força e alongamentos (28/36%) e “sempre” preferir as escadas ao invés do elevador (27/35%). Referente ao comportamento preventivo, os resultados apresentaram maior frequência para “sempre” realizar o controle da pressão arterial e colesterol (34/44%), “sempre” evitar o fumo e bebidas alcólicas (68/87%) e “sempre” respeitar as normas de trânsito (73/94%).

Nas questões direcionadas para o relacionamento social, preponderou os hábitos de “sempre” cultivar amigos (70/90%), “sempre” incluir encontros com amigos e atividades em grupos nos momentos de lazer (43/55%) e “sempre” procurar ser ativo na comunidade em que reside (29/37%). A respeito do controle do estresse, último componente avaliado, predominaram os comportamentos de “sempre” reservar ao menos 5 minutos por dia para relaxar (48/62%), “quase sempre” manter o controle de uma discussão sem alterar-se (34/44%) e “sempre” equilibrar o tempo dedicado ao trabalho com os períodos de lazer (36/46%).

Tabela 1 - Porcentagem das respostas referente aos cinco componentes do Perfil do Estilo de Vida Individual avaliados na amostra de praticantes de musculação de uma academia da zona norte de Joinville/SC.

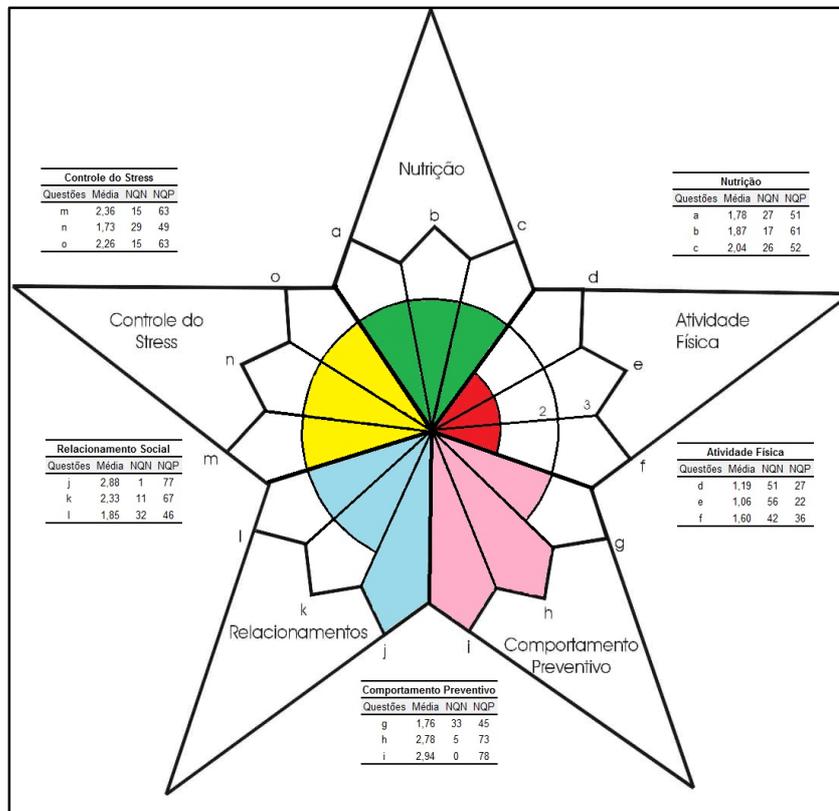
Componentes	Respostas							
	0		1		2		3	
	(nunca)		(às vezes)		(quase sempre)		(sempre)	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Nutrição								
Comer fruta ou verdura	5	6	22	28	36	46	15	19
Evitar fritura e doces	4	5	13	17	50	64	11	14
Quatro ou mais refeições por dia	4	5	22	28	19	24	33	42
Atividade Física (AF)								
Pratica AF diariamente	28	36	23	29	11	14	16	21
Faz exercícios de força e alongamento	28	36	28	36	11	14	11	14
Sobe escada substituindo o elevador	16	21	26	33	9	12	27	35
Comportamento Preventivo								
Controle da pressão arterial e colesterol	20	26	13	17	11	14	34	44
Evita fumo e álcool	2	3	3	4	5	6	68	87
Respeita normas de trânsito	0	0	0	0	5	6	73	94
Relacionamento Social								
Cultiva amigos	0	0	1	1	7	9	70	90
Lazer com amigos, atividade em grupo etc.	6	8	5	6	24	31	43	55
Procura ser ativo na comunidade	9	12	23	29	17	22	29	37
Controle do Estresse								
Relaxa 5min ao menos todos os dias	5	6	10	13	15	19	48	62
Mantém uma discussão sem alterar-se	7	9	22	28	34	44	15	19
Equilibra o tempo de lazer e trabalho	1	1	14	18	27	35	36	46

n-número amostral

Na figura 1 é possível observar a representação pictorial do Pentáculo do Bem-Estar através da mediana das respostas de cada questão, e assim consequentemente, identificar os fatores positivos e negativos relacionados ao estilo de vida. Conforme os resultados, percebe-se que 12 questões apresentaram respostas vinculadas a um comportamento positivo (escores 2 e 3), e 3 questões a um comportamento de risco (escores 0 e 1).

Os componentes relacionamento social e comportamento preventivo, estão em um nível de “*bom a excelente*” (indicador positivo), os componentes nutrição e controle do estresse se encontram em um nível “*bom*” (indicador positivo), já o componente atividade física, apresentou um nível baixo, considerado “*ruim*” (indicador negativo).

Figura 1 – Representação pictorial do Pentáculo do Bem-Estar.



Legenda: NQN - Número de Questões Negativas; NQP - Número de Questões Positivas. **Fonte:** Nahas, MV, Barros, MVG & Francalacci, VL (2000).

Através dos resultados obtidos, foi possível verificar uma distribuição normal dos dados pelo teste de *Kolmogorov-Smirnov*, encontrando um $p\text{-valor} > 0,20$. De um modo geral não houve possibilidades de associações entre as variáveis. Entretanto, quando separados por gêneros, foi realizado a correlação entre às variáveis de idade e o PEVI score.

Desta forma, constatou-se pelo teste de *Pearson* quatro correlações significativas presentes na Tabela 2. Quando correlacionado a idade com o escore da questão “c”, o gênero feminino apresentou uma associação com $p\text{-valor} < 0,03$, neste caso, mulheres na faixa etária acima de 30 anos responderam que “sempre” realizam quatro ou mais refeições diárias.

Ao analisar a comparação entre idade e o escore da pergunta “f”, verificou-se que as mulheres acima de 30 anos apresentaram como resposta a classificação “nunca” e “às vezes” para o hábito de caminhar ou pedalar como meio de deslocamento e usar escadas ao invés do elevador, com $p\text{-valor} < 0,04$.

Já para a idade com o escore da questão “j”, observou-se que os homens mais novos (abaixo de 30 anos), responderam que “sempre” cultivam amigos, com $p\text{-valor} < 0,04$. Como última associação apresentada, temos a relação entre a idade com o escore da pergunta “k”, novamente as mulheres acima de 30 anos apresentaram as respostas “quase sempre” e “sempre” para realizar lazer com amigos e atividades em grupo, com $p\text{-valor} < 0,01$.

Tabela 2 - Correlação entre idade e o PEVI score pelo teste de *Pearson*.

Componentes	Gênero	Idade	Score	p - valor
Nutrição	Feminino	> 30 anos	3	0,03*
Atividade Física	Feminino	> 30 anos	0 e 1	0,04*
Relacionamento Social	Masculino	< 30 anos	3	0,04*
Relacionamento Social	Feminino	> 30 anos	2 e 3	0,01*

Legenda: Escores [0] nunca, [1] às vezes, [2] quase sempre e [3] sempre
*diferenças significativas com p-valor < 0,05.

Discussão

Os achados do presente estudo delineados pelo PEVI, determinaram aspectos comportamentais importantes que permeiam o estilo e a qualidade de vida da população avaliada. Os cinco componentes do referido instrumento de pesquisa, são essenciais para todas as faixas etárias, possibilitando ressaltar o estilo de vida do indivíduo e sua maneira de pensar e agir perante uma vida com mais qualidade (NETA; VASCONCELOS, 2020).

Assim, verificou-se o predomínio de hábitos saudáveis para o componente nutrição, sendo possível identificar ainda, uma correlação significativa ($p < 0,03$) para o grupo de mulheres praticantes de musculação acima de 30 anos, que por sua vez, possuem o hábito de realizar 4 a 5 refeições diárias inserido no seu estilo de vida.

De acordo com Nahas (2017), os alimentos ingeridos com equilíbrio podem prevenir diversas doenças. O mesmo autor relata em sua obra que é recomendado ter uma dieta bastante variada, bem como é fundamental comer com regularidade e atenção em ambientes apropriados. Nos domínios relacionamento social e comportamento preventivo, observa-se uma predominância dos escores 2 e 3, indicando um estilo de vida favorável para a manutenção da saúde e bem-estar.

O ambiente proposto pelas academias pode impactar de forma positiva nestes dois componentes, através dos cuidados e orientações disseminados no local, bem como pela socialização entre os frequentadores. Este fator torna-se ainda mais consistente, quando se percebe uma correlação significativa ($p < 0,04$) para o grupo masculino de praticantes de musculação abaixo de 30 anos, no qual mantém a conduta de “sempre” cultivar amigos.

Do mesmo modo, valores significantes ($p < 0,01$) são encontrados no grupo feminino acima de 30 anos, que preservam hábitos de lazer com amigos e atividades em grupo. Em relação ao componente controle do estresse, prevaleceram os fatores positivos, estabelecendo um certo equilíbrio para este domínio. De acordo com o estudo de Gonçalves, Bicalho e Noce (2019), no qual avaliaram 74 praticantes de musculação, foi possível verificar que a prática desta atividade é capaz de contribuir na qualidade de vida nos domínios social, físico e psicológico.

Por fim, sobre a prática de atividades físicas, os resultados demonstraram a prevalência de aspectos desfavoráveis para a manutenção da saúde, convergindo para um comportamento de risco. Este comportamento apresentado, indica que mesmo indivíduos considerados ativos, podem não estar praticando o suficiente, de acordo com o mínimo recomendado por instituições de saúde.

A solidez deste argumento torna-se ainda maior, mediante a correlação significativa ($p < 0,04$) encontrada no gênero feminino acima de 30 anos, que mantém hábitos de “nunca” e “às vezes” caminhar ou pedalar como meio de deslocamento e usar escadas ao invés do elevador. O estudo de Rêgo *et al.*, (2016), em uma pesquisa de base populacional, verificou que a prática de atividades físicas no lazer se encontra em um nível baixo para todo o território

brasileiro, corroborando assim, com os achados do presente manuscrito.

Considerações finais

Com a intenção de identificar e analisar um conjunto de ações comportamentais que refletem na saúde e qualidade de vida, o presente estudo investigou através do PEVI os hábitos de praticantes de musculação de uma academia da zona norte de Joinville/SC. Diante das evidências encontradas, foi possível constatar que para quatro componentes (nutrição, comportamento preventivo, relacionamento social e controle do estresse) a amostra avaliada detém características positivas (escores 2 e 3), em prol de um estilo de vida adequado.

Entretanto, e de certa forma paradoxal, detectamos uma classificação negativa (escores 0 e 1) para o domínio atividade física, determinando assim, a existência de comportamentos de risco. Os achados desta pesquisa sugerem uma insuficiência de atividades físicas, que podem estar moldadas no comodismo e em uma visão singular de que apenas as academias comportam condutas para a referida atividade. Todavia, torna-se necessário a autopercepção de que estamos inseridos em um contexto multifatorial de ordem econômica, social e ambiental.

Assim, a busca pelo equilíbrio dos componentes mencionados, é de extrema importância para uma vida com qualidade e longevidade. A limitação deste estudo está na representatividade da amostra, tendo em vista que os dados coletados transparecem medidas e resultados específicos, que retratam apenas esta população. O PEVI é um instrumento validado com um alto nível de confiabilidade, porém deve ser aplicado com cautela por um pesquisador treinado, tendo em vista as características do instrumento em avaliar mais de um aspecto por item.

Referências:

ABDULMASSIH, M. B. F.; NASCIMENTO, D. S. Uma reflexão sobre a saúde e a qualidade de vida de professores de Matemática. **Brazilian Electronic Journal of Mathematics**, v.1, n.2, p.34-47, jul/dez, 2020. Disponível em: <http://www.seer.ufu.br/index.php/BEJOM/article/view/51336/29298>. Acesso em: 7 de novembro de 2020.

BORTOLINI, G. A, *et al.* Ações de alimentação e nutrição na atenção primária à saúde no Brasil. **Rev Panam Salud Publica**, v. 44, p. 1-8, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.26633/RPSP.2020.39>. Acesso em: 8 de novembro de 2020.

CUNHA, E. E.; SOUSA, B. F. C. C.; LANDIM, L. A. S. P. Conhecimento nutricional e suplementar entre praticantes de atividade física: uma revisão. **Research, Society and Development**, v. 9, n.10, p. 1-14, 2020. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/8947>. Acesso em: 9 de novembro de 2020.

FRUTUOSO, G.; MILITÃO, A. G.; GONÇALVEZ, L. G. Perfil do estilo de vida dos funcionários de um colégio da Polícia Militar em Ariquemes-RO. **Revista Educação Online**, Rio de Janeiro, n. 33, p. 204-233, jan-abr 2020. Disponível em: <http://educacaoonline.edu.puc-rio.br/index.php/eduonline/article/view/546>. Acesso em: 7 de novembro de 2020.

GOMES, A. Q.; PAPPEN, D. R. H. P. Influência Da Relação Entre Síndrome Metabólica E Prática De Atividade Física Na Qualidade De Vida Do Indivíduo. **FAG Journal of Health**. v.1, n.2, p. 78, 2019. Disponível em: <https://fjh.fag.edu.br/index.php/fjh/article/view/97/86>. Acesso em: 7 de novembro de 2020.

GONÇALVES, M. L.; CRISTINA, C.; BICALHO, F. Analysis of the perception of quality of life in bodybuilding practitioners of a social project. **Arquivos de Ciências do Esporte um projeto**

social. v. 7, n. 3, p. 114–118, 2019.

HAASOVA, M., *et al.* The association between habitual physical activity and cigarette cravings, and influence of smokers' characteristics in disadvantaged smokers not ready to quit. **Psychopharmacology (Berl)**. v. 233, n. 14, p. 2765-74, Jul., 2016. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27256353/>. Acesso em: 8 de novembro de 2020.

JAIME, P. C., *et al.* Um olhar sobre a agenda de alimentação e nutrição nos trinta anos do Sistema Único de Saúde. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 23, n. 6, p. 1829-1836, 2018. Disponível em: <https://www.scielo.org/pdf/csc/2018.v23n6/1829-1836/pt>. Acesso em: 8 de novembro de 2020.

LA FAUCI, V. Young people, young adults and binge drinking. **J Prev Med Hyg**. v. 60, n. 4, p. 376-385, 2019. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31967096/>. Acesso em: 9 de novembro de 2020.

LUCENA, B. B. V., *et al.* Imagem corporal pelo olhar da Psicanálise: Contribuições para o campo da Alimentação e Nutrição. **Demetra**, v. 15, p. 1-13, 2020. Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/demetra/article/view/46198/35700>. Acesso em: 7 de novembro de 2020.

MELLO, R. L.; RIBEIRO, E. K.; OKUYAMA, J. (In)atividade física e comportamento sedentário: terminologia, conceitos e riscos associados. **Caderno Intersaberes**, v. 9 n. 17, p. 59-68, 2020. Disponível em: <https://www.uninter.com/cadernosuninter/index.php/intersaberes/article/view/1296>. Acesso em: 8 de novembro de 2020.

NAHAS, M. V. Atividade física, saúde & qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. **7 ed.** Florianópolis, Ed. autor, 2017.

NAHAS, M. V.; BARROS, M. V. G.; FRANCALACCI, V. Pentáculo do Bem Estar: Base Conceitual Para Avaliação do Estilo de Vida de Indivíduos ou Grupos. **Revista Brasileira Atividade Física & Saúde**, v. 5, n. 2, p. 48-59, 2000. Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/1002/1156>. Acesso em: 8 de novembro de 2020.

NETA, M. A. L.; VASCONCELOS, M. I. O. Diagnóstico situacional de idosos com diabetes mellitus em um município do interior do Ceará, Brasil. **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.** v. 23, n. 1, p. 1-11, 2020. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1809-98232020000100205&script=sci_arttext&tlng=pt. Acesso em: 14 de novembro de 2020.

OLIVEIRA, P. T. N.; MORÉGULA, A. A.; SILVA, M. F. Correlação entre concepção de saúde e comportamento preventivo relativo à exposição solar. **Braz. J. of Develop.**, Curitiba, v. 6, n. 3, p. 10404-10417, mar. 2020. Disponível em: <https://www.brazilianjournals.com/index.php/BRJD/article/view/7386/6439>. Acesso em: 7 de novembro de 2020.

PALÚ, J., SCHÜTZ, J. A.; MAYER, L. Desafios da educação em tempos de pandemia. **Ilustração**, Cruz Alta, 2020. Disponível em: <http://www.sed.sc.gov.br/documentos/ensino-89/8839-livro-desafios-da-educacao-em-tempos-de-pandemia>. Acesso em: 7 de novembro de 2020.

PEDROSA, G. F. *et al.* Perfil De Iniciantes Na Prática De Musculação: Há Diferenças Entre Homens E Mulheres. **Revista Mundi Saúde e Biológicas**. Curitiba, PR, v. 1, n. 2, 12, jul./dez.,

2016. Disponível em: <http://periodicos.ifpr.edu.br/index.php?journal=MundiSB&page=article&op=view&path%5B%5D=219>. Acesso em: 8 de novembro de 2020.

PIO-ABREU, A.; DRAGER, L. F. Controle da Pressão Arterial: O Segredo é... Trabalho em Equipe!. **Arq Bras Cardiol.** v. 115, n. 2, p. 182-183, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/abc/v115n2/0066-782X-abc-115-02-0182.pdf>. Acesso em: 14 novembro de 2020.

PÖLLUSTE, K., *et al.* Adverse lifestyle and health-related quality of life: gender differences in patients with and without chronic conditions. **Scand J Public Health.** v. 44, n. 2, p. 209-16, mar. 2016. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26553249/>. Acesso em: 8 de novembro de 2020.

RÊGO, A. S. *et al.* Frequência E Fatores Associados À Atividade Física No Lazer Entre Adultos No Brasil E Na Amazônia Legal : Estudo De Base Populacional. **Rev Pesq Saúde**, v. 7, n. 3, p. 159–165, 2016.

RODRIGUES, P. L.; FERNANDES, S. D. C.; DELGADO, M. N. Uso de texto de divulgação científica no ensino de bioquímica para a educação de jovens e adultos. **Revista Eixo**, Brasília-DF, v. 9, n. 1, jan-abr 2020. Disponível em: <http://revistaeixo.ifb.edu.br/index.php/RevistaEixo/article/view/767/510>. Acesso em: 14 novembro de 2020.

SANTOS, R. O. S.; ANDRADE, S. M. O.; MARTINS, B. S. T. P. Segurança e mobilidade no trânsito: percepção da população de uma capital do Brasil central. **INTERAÇÕES**, Campo Grande-MS, v. 18, n. 4, p. 109-119, out./dez. 2017. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/inter/v18n4/1518-7012-inter-18-04-0109.pdf>. Acesso em: 8 de novembro de 2020.

PROFILE OF THE INDIVIDUAL LIFESTYLE OF BODYBUILDERS

Abstract:

Objective: The present study aimed to verify the profile of the individual lifestyle of bodybuilding practitioners. **Methods:** This study was defined as an observational, cross-sectional research with a descriptive-exploratory character. The sample consisted of 78 bodybuilders of both genders, with an average age of 35.08±9.21 years, belonging to a gym in the north of Joinville/SC. As a research instrument, the questionnaire of the Individual Lifestyle Profile – ILP from Nahas, Barros and Francalacci (2000, p. 56) was applied. The statistical treatment was performed using the Statistical Package for the Social Sciences – IBM SPSS® 16.0 program. After determining the normality of the data distribution, using the Kolmogorov-Smirnov test, the correlation between age and the ILP score was verified by the Pearson test and p values <0.05 were considered significant. **Results:** The results revealed significant correlations between the variables age and the score of question “c” of the ILP (p<0.03 – nutrition component) for the female gender (>30 years – score 3), age and score for question “f” (p<0.04 – physical activity component) for females (> 30 years – score 0 and 1), age and score of the question “j” (p<0.04 – social relationship component) for males (<30 years – score 3), and age and score of the question “k” (p<0.01 – social relationship component) for the female gender (>30 years – score 2 and 3). **Conclusion:** In view of the facts mentioned, it is possible to conclude that the investigated population has a healthy lifestyle for most of the evaluated components (nutrition, preventive behavior, social relationship, and stress control). However, interventions become fundamental for the prevention of risk behaviors associated with inactivity.

Keywords: Lifestyle, Wellness, Health.

PERFIL DEL ESTILO DE VIDA INDIVIDUAL DE LOS PRACTICANTES DE CULTURISMO

Resumen

Objetivo: El presente estudio tenía como objetivo verificar el perfil del estilo de vida individual de los practicantes de culturismo. **Métodos:** Este estudio se definió como una investigación observacional y transversal de carácter descriptivo-exploratorio. La muestra consistió en 78 practicantes de culturismo de ambos géneros, con una edad media de 35.08 ± 9.21 años, pertenecientes a un gimnasio en el norte de Joinville/SC. Como instrumento de investigación, se aplicó el cuestionario del Perfil Individual de Estilo de Vida - PIEV de Nahas, Barros y Francalacci (2000, p. 56). El tratamiento estadístico se realizó a través del Paquete Estadístico para las Ciencias Sociales - IBM SPSS® 16.0. Después de determinar la normalidad de la distribución de datos, utilizando la prueba Kolmogorov-Smirnov, se verificó la correlación entre la edad y la puntuación PIEV por prueba de Pearson y los valores $p < 0.05$ se consideraron significativos.

Resultados: Los resultados revelaron correlaciones significativas entre la edad de las variables y la puntuación de la pregunta "c" de la PIEV ($p < 0.03$ - componente nutricional) para el género femenino (>30 años - puntuación 3), edad y puntuación de la pregunta "f" ($p < 0.04$ - componente de actividad física) para el género femenino (>30 años de edad) - puntuación 0 y 1), edad y puntuación de la pregunta "j" ($p < 0.04$ - componente de relación social) para los hombres (<30 años - puntuación 3) y edad y puntuación de la pregunta "k" ($p < 0.01$ - componente de relación social) para las mujeres (>30 años - puntuación 2 y 3). **Conclusión:** En vista de los hechos mencionados, es posible concluir que la población investigada tiene un estilo de vida saludable para la mayoría de los componentes evaluados (nutrición, comportamiento preventivo, relación social y control del estrés). Sin embargo, las intervenciones se vuelven fundamentales para la prevención de comportamientos de riesgo asociados con la inactividad.

Palabras clave: Estilo de vida, Bienestar, Salud.

PERFIL DO ESTILO DE VIDA INDIVIDUAL DE PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO

Resumo

Objetivo: O presente estudo teve por objetivo verificar o perfil do estilo de vida individual de praticantes de musculação. **Métodos:** Este estudo definiu-se como uma pesquisa observacional, transversal de caráter descritivo-exploratório. A amostra foi composta por 78 praticantes de musculação de ambos os gêneros, com média de idade de $35,08 \pm 9,21$ anos, pertencentes a uma academia da zona norte de Joinville/SC. Como instrumento de pesquisa, foi aplicado o questionário do Perfil do Estilo de Vida Individual - PEVI de Nahas, Barros e Francalacci (2000, p. 56). O tratamento estatístico foi realizado por intermédio do programa *Statistical Package for the Social Sciences - IBM SPSS® 16.0*. Após a determinação da normalidade da distribuição dos dados, por meio do teste de *Kolmogorov-Smirnov*, verificou-se a correlação entre idade e o PEVI escore pelo teste de *Pearson* e os valores de $p < 0,05$ foram considerados significativos.

Resultados: Os resultados revelaram correlações significativas entre as variáveis idade e escore da questão "c" do PEVI ($p < 0,03$ - componente nutrição) para o gênero feminino (>30 anos - escore 3), idade e escore da questão "f" ($p < 0,04$ - componente atividade física) para o gênero feminino (>30 anos - escore 0 e 1), idade e escore da questão "j" ($p < 0,04$ - componente relacionamento social) para o gênero masculino (<30 anos - escore 3) e idade e escore da questão "k" ($p < 0,01$ - componente relacionamento social) para o gênero feminino (>30 anos - escore 2 e 3). **Conclusão:** Diante dos fatos mencionados, é possível concluir que a população investigada apresenta um estilo de vida saudável para a maioria dos componentes avaliados (nutrição, comportamento preventivo, relacionamento social e controle do estresse). Contudo, intervenções tornam-se fundamentais para a prevenção de comportamentos de risco associados à inatividade.

Palavras-chave: Estilo de Vida, Bem-Estar, Saúde.